

Силовая тренажерная тренировка при травмах спины

А.А. Шаповал, тренер
Фитнес-клуб «Атлетико»

Позвоночный столб формируется вокруг спинного мозга, защищая его от внешних воздействий. Помимо этого, позвоночный столб является опорой для органов и тканей туловища: поддерживает голову, участвует в образовании стенок грудной и брюшной полостей таза. То есть, понятно, что из всего скелета по степени важности с позвоночником может сравниться разве что череп.

Все травмы позвоночника можно разделить на врожденные, приобретенные в процессе тренинга или приобретенные помимо тренинга в повседневной жизни. Что касается последних, то они являются как бы платой за прямохождение и рано или поздно возникают у всех. Травмы позвоночника характеризуются смещением (выпадением) межпозвоночных дисков; сместившееся диски могут пережимать кровеносные сосуды (особенно это характерно для шейной области, в результате нарушается кровоснабжение головного мозга, что выражается в частых головокружениях, головных болях и т. д.) либо воздействовать на нервные окончания, что становится причиной болей, иногда просто невыносимых. Наиболее часто травмы позвоночника касаются поясничной и шейной области, реже грудной. Травмы поясничной области зачастую обуславливаются доминированием разгибателей спины над мышцами, стабилизирующими поясничный отдел позвоночника - в результате позвонки поясничного отдела как бы выдавливаются вперед. О том, как бороться с этой бедой, мы поговорим ниже.

Что касается тренинга с отягощениями, то здесь травмы позвоночника возникают, в основном, при исполнении становых тяг, приседаний со штангой, жимов лежа, сидя и стоя.

Интересно, что при выполнении становых тяг и приседаний не спасает даже правильная техника выполнения упражнений - эти упражнения обеспечивают такую нагрузку на позвоночник, с которой ему справиться весьма тяжело.

Если же брать жимы сидя и стоя, то здесь причиной травм может стать слишком большой вес отягощения, вынуждающий обратиться к читингу. В результате возможен подвывих позвонков или частичное смещение межпозвоночных дисков. Проблемы могут возникнуть также при активном использовании моста в жимах лежа, особенно, если от скамьи отрывается поясница.

Помимо травм, серьезные неприятности может доставить такое весьма распространенное заболевание, как остеохондроз - разрушение межпозвоночных дисков. В результате соседние позвонки как бы спаиваются, позвоночник теряет подвижность. Увы, это еще не все - остеохондроз может сопровождаться грыжами межпозвоночных дисков, что приводит к давлению на нервные окончания и возникновению болевых ощущений. Поясничный остеохондроз, как правило, вызывает боль в нижних конечностях, шейный - в руках и голове, грудной — во внутренних органах.

Общие вопросы тренинга

Если вы тренируетесь при проблемах с позвоночником, на первое место для вас выходит правильная техника выполнения упражнений. Особенно это касается базовых упражнений, таких как приседания со штангой, жим лежа, становая тяга (последнее, впрочем, делать и так не стоит, а при травмах позвоночника и подавно). Это значит, что упражнение должно делаться без рывков, перекосов туловища. Старайтесь не крутить

головой во время выполнения приседаний и не выпячивать живот. Ни в коем случае не используйте вес отягощения, с которым вы не можете справиться «чисто».

Читинг должен быть исключен из обихода полностью. Все фазы движения должны выполняться подконтрольно, независимо от того, с какой скоростью выполняете упражнение. Перед выполнением каждого упражнения обязательна разминка - она позволит настроиться мышцам на выполнение упражнения наилучшим образом.

Вертикальная нагрузка на позвоночник

Здесь далеко не все однозначно. Естественно, на стадии реабилитации вертикальной нагрузки на позвоночник следует избегать. Но по мере тренированности можно потихоньку включать и приседания со штангой, и жимы сидя, правда с определенными ограничениями, о которых будет сказано ниже, (пример Андрея Табалова).

Пресс

Очень важным является хорошее развитие мышц пресса - в данном случае эти мышцы (вернее мышца) выполняют стабилизирующую функцию, предохраняя позвоночник от излишнего прогиба в поясничной области. По сути сильные мышцы пресса единственная страховка против травм поясничной области позвоночника. При тренировке пресса укрепляется и собственно позвоночник. Развитию мышц пресса должно уделяться внимание, если не на каждой тренировке, то минимум два раза в неделю. Но при травмах позвоночника тренинг пресса имеет свои особенности исключаются все полноамплитудные упражнения (подъемы туловища на наклонных и горизонтальных лавках) в этом случае предпочтения отдаются всевозможным скручиваниям, при которых позвоночник фиксируется.

Низ спины

Слабый низ спины - тоже плохо. Ведь именно разгибатели позвоночника принимают на себя часть нагрузки, если с ней не справляется позвоночный столб. Основное упражнение для развития мышц разгибателей - наклоны со штангой, сидя или стоя при минимальном весе на снаряде. Еще одним упражнением является гиперэкстензия.

Подтягивания, висы на перекладине и тренажере Евминова

Важной частью тренинга являются подтягивания, висы (перекладина, тренажер Евминова). Собственно говоря с висов нужно начинать каждую тренировку и ими же заканчивать. На более «продвинутом» уровне вводятся перекруты, которые выполняются подконтрольно, исключая всякую инерцию, постепенно увеличивая амплитуду.

А теперь перейдем непосредственно к рекомендованным программам тренировок отдельных мышечных групп.

Тренинг мышц груди

Многие знают, кто тренируется в зале, первый вопрос: «Сколько ты жмешь» Жим лежа - действительно самое популярное упражнение тренажерных залов. Но при травмах спины техника этого упражнения имеет свои особенности - должны быть исключены всевозможные прогибы, таз всегда должен плотно прижат к скамье (мы в зале практикуем жим ноги на лавке чтобы исключить прогиб). Самым оптимальным упражнением для тренинга груди является жим в тренажере «Хаммер» с плотно прижатой спиной.

Программа тренинга мышц груди

Жим в тренажере «Хаммер»

Жим ноги на лавке

Разведение гантелей на плоской лавке

Тренинг ног

Акцент здесь стоит делать на разгибаниях и сгибаниях ног в комплексе с тренингом поясницы, на продвинутом этапе можно вводить приседания со штангой.

пізніше можна вводити гак-приседи і выпади з гантелями, але тільки в кінці тренувки і з невеликими вагами, з великим кількістю повторень в 1-2 сетах.

Програма тренінгу ніг

Розгибання ніг

Приседання з порожнім грифом

Сгибання ніг

Румунський підйом, або гіперекстензія

Ікроножні

Тренінг плечей

Вертикальні жими повинні бути виключені напроць. Основною тренувальною програмою повинні стати всі можливі підйоми гантелей вперед і через сторони, тяги блоків

Тренінг трапецій

Повинні бути виключені з програми всі види шраг, виконувані стоя. Фактично єдиним правильним упражненієм є шраги в положенні лежачи на нахилній скам'ї.

Я думаю, на цьому свій екскурс в тренувальні принципи можна закончити

Не бійтеся йти в тренажерний зал, коли у вас болить спина. Починайте тренуватися — біль поступово зменшиться, а то і взагалі зникне. Тренінг з отягощеннями можна вважати універсальним засобом лікування від багатьох захворювань. Тільки не забувайте: в усьому потрібно знати міру - надлишки в тренінгу також можуть пошкодити. Тренуйтеся з розумом, слухайте вказівки тренера, і здоров'я нікуди від вас не піде.

Оптимізація фізичного розвитку школярів засобами змагальної діяльності художньої гімнастики

О.В. Шевченко, доц., канд. пед. наук, А.О. Шевченко, ст.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Подолання вад фізичного розвитку дітей — процес складний і багатоплановий, він має передбачати застосування активних засобів фізичного, психічного і емоційно-вольового виховання [1]. Значною мірою це стосується дівчаток, оскільки їхня фізіологічна конституція більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам. Позитивний вплив на розвиток організму дівчаток, на наш погляд, можуть сприяти заняття художньою гімнастикою [4].

Художня гімнастика відповідає особливостям жіночої моторики, здатності виконання м'яких, гнучких рухів, танцювальних за характером. Різноманітність, широкий діапазон дозволяє застосовувати їх як у роботі з учнями ДЮСШ, так і загальноосвітніх шкіл [2]. На нашу думку, навчання учнів елементам гімнастики могло б ефективно здійснюватися за умови формування у них стимулів і змагальної організації діяльності, особливо фізичної.